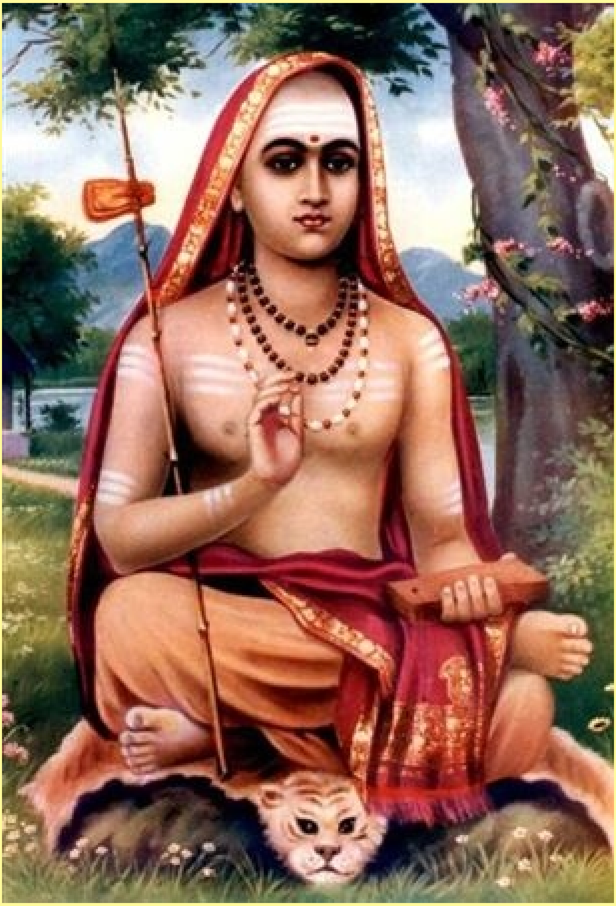
ആദിശങ്കരകൃത

ആത്മബോധം

(അർത്ഥസഹിതം)



ആദിശങ്കരവിരചിത

ആത്മബോധം

(അർത്ഥസഹിതം)

E-book published by
http://hinduebooks.blogspot.com

തപോഭിഃ ക്ഷീണപാപാനാം
ശാന്താനാം വീതരാഗിണാം
മുമുക്ഷൂണാമപേക്ഷ്യോഽയ
മാത്മബോധോ വിധീയതേ 1

തപസ്സിലൂടെ പാപക്ഷയം നേടിയവരും, ശാന്തന്മാരും, കാമനകളില്ലാത്തവരുമായ മുമുക്ഷുക്കൾക്കായി ആത്മ ബോധമെന്ന ഈ കൃതിയെ രചിക്കുന്നു.

ബോധോഽന്യസാധനേഭ്യോ ഹി
സാക്ഷാന്മോക്ഷൈകസാധനം
പാകസ്യ വഹ്നിവജ്ജ്ഞാനം
വിനാ മോക്ഷോ ന സിധ്യതി 2

മോക്ഷത്തിനുള്ള ഒരേ ഒരു യഥാർഥകാരണം (ഉപായം) ബോധമല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല. തീയില്ലാതെ ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ലാത്തതു പോലെ ജ്ഞാനം കൂടാതെ മോക്ഷവും സാദ്ധ്യമല്ല.

അവിരോധിതയാ കർമ്മ നാവിദ്യാം വിനിവർതയേത്
വിദ്യാവിദ്യാം നിഹന്ത്യേവ തേജസ്തിമിരസംഘവത് 3

കർമ്മത്തിന് അവിദ്യയുമായി (അജ്ഞാനവുമായി) വിരോധമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് അതിന് അവിദ്യയെ ഇല്ലാതാക്കാൻ കഴിയില്ല. വെളിച്ചം അന്ധകാരത്തെ യെന്ന പോലെ വിദ്യ (ജ്ഞാനം) അവിദ്യയെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

പരിച്ഛന്ന ഇവാജ്ഞാനാത്
തന്നാശേ സതി കേവലഃ
സ്വയം പ്രകാശതേ ഹ്യാത്മാ
മേഘാപായേംശുമാനിവ 4

അജ്ഞാനം മൂലമാണ് ആത്മാവ് പരിമിതനെന്ന പോലെ അനുഭവപ്പെടുന്നത്. അജ്ഞാനം നശിക്കുന്നതോടെ കാർമേഘങ്ങൾ നീങ്ങുമ്പോൾ സൂര്യനെന്ന പോലെ കേവലനായി സ്വയം പ്രകാശിക്കുന്നു.

അജ്ഞാനകലുഷം ജീവം
ജ്ഞാനാഭ്യാസാദ്വിനിർമലം
കൃത്വാ ജ്ഞാനം സ്വയം നശ്യേത്
ജലം കതകരേണുവത് 5

നിരന്തരമായി അഭ്യസിക്കപ്പെടുന്ന ജ്ഞാനം അജ്ഞാനത്താൽ കളങ്കപ്പെട്ട ജീവനെ ശുദ്ധീകരിച്ച

ശേഷം തേറ്റാമ്പരൽ പൊടി ജലത്തെ ശുദ്ധീകരിച്ച് സ്വയം നശിക്കുന്നതുപോലെ നാശമടയുന്നു.

സംസാരഃ സ്വപ്നതുല്യോ ഹി
രാഗദ്വേഷാദിസങ്കുലഃ
സ്വകാലേ സത്യവദ്ഭാതി
പ്രബോധേ സത്യസദ് ഭവേത് 6

രാഗദ്വേഷാദികൾ - ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ - നിറഞ്ഞ ഈ ലോകം സ്വപ്നതുല്യമാണ്. അത് നിലനില്ക്കുന്നിടത്തോളം അതു സത്യമായി കാണപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ബോധമുദിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അത് അസത്താണെന്നുള്ള തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുന്നു.

താവത്സത്യം ജഗദ്ഭാതി ശുക്തികാരജതം യഥാ
യാവന്ന ജ്ഞായതേ ബ്രഹ്മ സർവ്വാധിഷ്ഠാനമദ്വയം 7

സകലതിന്റെയും അധിഷ്ഠാനമായ ബ്രഹ്മത്തെ അറിയാതിരിക്കുന്നിടത്തോളം മാത്രമേ ഈ ലോകം സത്യമായി അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളൂ. അത് മുത്തുച്ചിപ്പിയിൽ കാണപ്പെടുന്ന വെള്ളി പോലെ മിഥ്യയാണ്.

ഉപാദാനേƒഖിലാധാരേ
ജഗന്തി പരമേശ്വരേ

സർഗസ്ഥിതിലയാൻ യാന്തി
ബുദ്ബുദാനീവ വാരിണി 8

നീർക്കുമിളകൾ വെള്ളത്തിലെന്ന പോലെ സമസ്ത ലോകങ്ങളുംഅവയുടെ ആധാരവും ഉപാദാനവുമായ (നിർമ്മാണസാമഗ്രി) പരമാത്മാവിൽ സൃഷ്ടിസ്ഥിതി ലയങ്ങളെ പ്രാപിക്കുന്നു.

സച്ചിദാത്മന്യനുസ്യൂതേ
നിത്യേ വിഷ്ണൗ പ്രകല്പിതാഃ
വ്യക്തയോ വിവിധാഃ സർവ്വാ
ഹാടകേ കടകാദിവത് 9

എല്ലാവിധത്തിലുമുള്ള ആഭരണങ്ങൾ സ്വർണ്ണത്തിലെന്ന പോലെ സകലവസ്തുക്കളും, ജീവജാലങ്ങളും നിത്യനും അവ്യക്തനും സർവ്വവ്യാപിയുമായ സച്ചിദാത്മാവിൽ കല്പിതമാകുന്നു.

യഥാകാശോ ഹൃഷീകേശോ നാനോപാധിഗതോ വിഭുഃ
തദ്ഭേദാദ്ഭിന്നവദ്ഭാതി തന്നാശേ കേവലോ ഭവേത് 10

(കുടം, വീട്, തുടങ്ങിയ) വിവിധ ഉപാധികളുടെ സാഹചര്യത്താൽ സർവ്വവ്യാപിയായ വായു ഭിന്നനായി കാണപ്പെടുന്നതുപോലെ സർവ്വവ്യാപിയായ

പരമാത്മാവും വിവിധോപധികളുടെ ഭേദം ഹേതുവായിട്ട് വിഭിന്നനായി കാണപ്പെടുന്നു. അതുപോലെ ഉപാധികൾ നശിക്കുമ്പോൾ ഏകനായി നില നിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നാനോപാധിവശാദേവ ജാതിവർണാശ്രമാദയഃ
ആത്മന്യാരോപിതാസ്തോയേ രസവർണാദി ഭേദവത് 11

വിവിധ ഉപാധികളുടെ സാന്നിധ്യം മൂലം വിവിധരുചികളും, വർണ്ണങ്ങളും വെള്ളത്തിൽ ആരോപിക്കപ്പെടുന്നതുപോലെ ജാതി, വർണ്ണം, ആശ്രമം തുടങ്ങിയവ വിവിധോപാധികളുടെ സാമീപ്യത്താൽ ആത്മാവിൽ ആരോപിക്കപ്പെടുന്നു.

പഞ്ചീകൃതമഹാഭൂതസംഭവം കർമസഞ്ചിതം
ശരീരം സുഖദുഃഖാനാം ഭോഗായതനമുച്യതേ 12

മുജ്ജന്മകർമഫലമായി പഞ്ചീകൃതമായപഞ്ചമഹാഭൂതങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടായ സ്ഥൂലശരീരം സുഖദുഃഖങ്ങളനുഭവിക്കുവാനുള്ള ഉപാധിയാണ്.

പഞ്ചപ്രാണമനോബുദ്ധിദശേന്ദ്രിയസമന്വിതം
അപഞ്ചീകൃതഭൂതോത്ഥം സൂക്ഷ്മാംഗം ഭോഗസാധനം 13

അഞ്ചു പ്രാണന്മാരും, മനസ്സ്, ബുദ്ധി, അഞ്ച് ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ, അഞ്ച് കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവയോടു കൂടിയതും, അപഞ്ചീകൃതമായ പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടായതുമായ സൂക്ഷ്മശരീരം സുഖദുഃഖാദി ഭോഗങ്ങളനുഭവിക്കുവാനുള്ള ഉപകരണ മാണ്.

അനാദ്യവിദ്യാനിർവ്വാച്യാ കാരണോപാധിരുച്യതേ
ഉപാധിത്രിതയാദന്യമാത്മാനമവധാരയേത് 14

അനാദിയും അനിർവചനീയവുമായ അവിദ്യയാണ് കാരണശരീരമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഈ മൂന്നു ശരീരങ്ങളിൽ നിന്ന് ഭിന്നനാണ് ആത്മാവെന്ന് അറിയുക.

പഞ്ചകോശാദിയോഗേന തത്തന്മയ ഇവ സ്ഥിതഃ
ശുദ്ധാത്മാ നീലവസ്ത്രാദിയോഗേന സ്ഫടികോ യഥാ 15

ശുദ്ധമായ ആത്മാവ് അഞ്ച് കോശങ്ങളുമായുള്ള സംയോഗത്താൽ അവയുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ചതു പോലെയിരിക്കുന്നു. ശുദ്ധമായ സ്ഫടികത്തിന് നീലവസ്ത്രം തുടങ്ങിയവയുമായുള്ള സംയോഗത്താൽ അതാതു നിറമുണ്ടെന്നു തോന്നിക്കുന്നതു പോലെയാണിത്.

വപുസ്തുഷാദിഭിഃ കോശൈര്യുക്തം യുക്ത്യവഘാതതഃ
ആത്മാനമന്തരം ശുദ്ധം വിവിച്യാത്തണ്ഡുലം യഥാ 16

അരിയെ പൊതിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഉമിയും, തവിടും മാറ്റിയെടുക്കുന്നതു പോലെ യുക്തിവിചാരം കൊണ്ട് ആത്മാവിനെ അഞ്ചു കോശങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർതിരിച്ച് അറിയണം.

സദാ സർവ്വഗതോ൭പ്യാത്മാ ന സർവ്വത്രാവഭാസതേ
ബുദ്ധാവേവാവഭാസേത സ്വച്ഛേഷു പ്രതിബിംബവത് 17

ആത്മാവ് എപ്പോഴും എവിടെയും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും എല്ലായിടത്തും ഒരു പോലെ പ്രകാശിക്കുന്നില്ല. തെളിഞ്ഞ കണ്ണാടിയിൽ പ്രതിബിംബം നന്നായി പ്രതിഫലിക്കുന്നതു പോലെ ബുദ്ധിയിൽ - അന്തഃകരണത്തിൽ - മാത്രമേ പ്രകാശിക്കുന്നുള്ളൂ.

ദേഹേന്ദ്രിയമനോബുദ്ധിപ്രകൃതിഭ്യോ വിലക്ഷണം
തദ്വൃത്തിസാക്ഷിണം വിദ്യാദാത്മാനം രാജവത്സദാ 18

രാജാവ് മറ്റെല്ലാവരുടെയും പ്രവർത്തികൾക്ക് സാക്ഷിയായിരിക്കുന്നതു പോലെ ആത്മാവ് പ്രകൃതി

കാര്യങ്ങളായ ദേഹം, മനസ്സ്, ബുദ്ധി എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തികൾക്ക് സാക്ഷിയായി വർത്തിക്കുന്നു.

വ്യാപൃതേഷ്വിന്ദ്രിയേഷ്വാത്മാ
വ്യാപാരീവാവിവേകിനാം
ദൃശ്യതേഽഭ്രേഷു ധാവത്സു
ധാവന്നിവ യഥാ ശശീ 19

മേഘങ്ങൾ ചലിക്കുമ്പോൾ ചന്ദ്രനും ചലിക്കുന്നതായി തോന്നുന്നതുപോലെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ആത്മാവും പ്രവർത്തിക്കുന്നതായി അവിവേകികൾക്ക് തോന്നുന്നു.

ആത്മചൈതന്യമാശ്രിത്യ
ദേഹേന്ദ്രിയമനോധിയഃ
സ്വക്രിയാർത്ഥേഷു വർതന്തേ
സൂര്യാലോകം യഥാ ജനാഃ 20

സൂര്യപ്രകാശത്തിനെ ആശ്രയിച്ച് ലോകർ കർമ്മനിരതരാകുന്നതു പോലെ ആത്മാവിന്റെ ചൈതന്യത്തെ ആശ്രയിച്ച് ശരീരമനോബുദ്ധികൾ സ്വകർമ്മങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരാകുന്നു.

ദേഹേന്ദ്രിയഗുണാൻ കർമാണ്യമലേ സച്ചിദാത്മനി
അധ്യസ്യന്ത്യവിവേകേന ഗഗനേ നീലതാദിവത് 21

ശുദ്ധമായ ബോധസ്വരൂപമായ ആത്മാവിൽ ശരീരത്തിന്റെയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും കർമ്മങ്ങളെ അവിവേകം മൂലം ആരോപിക്കുന്നു. സ്വച്ഛമായ ആകാശത്തിൽ നീലിമ ആരോപിക്കുന്നതു പോലെയാണിത്.

അജ്ഞാനാന്മാനസോപാധേഃ
കർത്തൃത്വാദീനി ചാത്മനി
കല്പ്യന്തേംബുഗതേ ചന്ദ്രേ
ചലനാദി യഥാംഭസഃ 22

ജലപ്രതലത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചലനങ്ങൾ ജലത്തിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്ന ചന്ദ്രബിംബത്തിൽ ആരോപിക്കപ്പെടുന്നതു പോലെ മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന കർതൃത്വം, ഭോക്തൃത്വം, മുതലായ ഭാവങ്ങൾ അജ്ഞാനം മൂലം ആത്മാവിൽ ആരോപിക്കപ്പെടുന്നു.

രാഗേച്ഛാസുഖദുഃഖാദി
ബുദ്ധൗ സത്യാം പ്രവർതതേ
സുഷുപ്തൌ നാസ്തി തന്നാശേ
തസ്മാദ്ബുദ്ധേസ്തു നാത്മനഃ 23

ഇഷ്ടം, ഇച്ഛാ, സുഖം, ദുഃഖം തുടങ്ങിയവ ബുദ്ധി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ കാണപ്പെടുന്നുള്ളൂ. ഗാഢനിദ്രയിൽ ബുദ്ധി പ്രവർത്തിക്കാത്തപ്പോൾ ഇവയൊന്നും തന്നെ ഇല്ലാത്തതിനാൽ ഇവ ബുദ്ധിയുടെതാണ് ആത്മാവിന്റെയല്ല.

പ്രകാശോഽർകസ്യ തോയസ്യ
ശൈത്യമഗ്നേര്യഥോഷ്ണതാ
സ്വഭാവഃ സച്ചിദാനന്ദ-
നിത്യനിർമലതാത്മനഃ 24

സൂര്യന് പ്രകാശവും, ജലത്തിന് തണുപ്പും, തീയ്ക്ക് ചൂടും സ്വാഭാവികമാണെന്നതു പോലെ സത് (അസ്തിത്വം), ചിത് (ബോധം), ആനന്ദം, നിത്യത്വം, പരിശുദ്ധി എന്നിവ ആത്മാവിന്റെ സ്വഭാവമാണ്.

ആത്മനഃ സച്ചിദംശശ്ച ബുദ്ധേർവൃത്തിരിതി ദ്വയം
സംയോജ്യ ചാവിവേകേന ജാനാമീതി പ്രവർതതേ 25

ആത്മാവിന്റെ സത്, ചിത് എന്നീ അംശങ്ങളും ബുദ്ധിയുടെ വൃത്തിയും ചേരുമ്പോൾ അവിവേകം മൂലം ഞാൻ അറിയുന്നു എന്ന തോന്നലുണ്ടാകുന്നു.

ആത്മനോ വിക്രിയാ നാസ്തി
ബുദ്ധേർബോധോ ന ജാത്വിതി
ജീവഃ സർവ്വമലം ജ്ഞാത്വാ
ജ്ഞാതാ ദ്രഷ്ടേതി മുഹ്യതി 26

വാസ്തവത്തിൽ ആത്മാവ് യാതൊന്നും ചെയ്യുന്നില്ല, ബുദ്ധിയ്ക്ക് സ്വയം ഒന്നുമറിയുവാനുള്ള ബോധവുമില്ല. എന്നാൽ അവിവേകം മൂലം ജ്ഞാതാവും ദ്രഷ്ടാവുമായ ബുദ്ധിയാണ് താനെന്നു ജീവൻ ഭ്രമിക്കുന്നു.

രജ്ജുസർപവദാത്മാനം ജീവം
ജ്ഞാത്വാ ഭയം വഹേത്
നാഹം ജീവഃ പരാത്മേതി
ജ്ഞാതം ചേന്നിർഭയോ ഭവേത് 27

കയറിനെ പാമ്പായി കാണുന്ന വ്യക്തിയ്ക്ക് ഭയം അനുഭവപ്പെടുന്നതുപോലെ, താൻ ജീവാത്മാവാണെന്നു കരുതുമ്പോൾ ഭയമുണ്ടാകുന്നു. താൻ ജീവാത്മാവല്ല, പരമാത്മാവാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ നിർഭയ നായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആത്മാവഭാസയത്യേകോ
ബുദ്ധ്യാദീനീന്ദ്രിയാണ്യപി

ദീപോ ഘടാദിവത്സ്വാത്മാ
ജഡൈസ്തൈർനാവഭാസ്യതേ 28

വിളക്ക് കുടം മുതലായ വസ്തുക്കളെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതു പോലെ ആത്മാവാണ് മനസ്സ്, ബുദ്ധി, തുടങ്ങിയവയെയും, ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും പ്രകാശിപ്പി ക്കുന്നത്. അവ ജഡങ്ങളയതുകൊണ്ട് അവയ്ക്ക് സ്വയം പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.

സ്വബോധേ നാന്യബോധേച്ഛാ ബോധരൂപതയാത്മനഃ
ന ദീപസ്യാന്യദീപേച്ഛാ യഥാ സ്വാത്മപ്രകാശനേ 29

ഒരു ദീപത്തെ പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ വേറൊരു ദീപം ആവശ്യമില്ലാത്തതു പോലെ ബോധസ്വരൂപമായ ആത്മാവിനെ പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ വേറൊരു ബോധത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല.

നിഷിധ്യ നിഖിലോപാധീൻ
നേതി നേതീതി വാക്യതഃ
വിദ്യാദൈക്യം മഹാവാക്യൈർ
ജീവാത്മപരമാത്മനോഃ 30

ശരീരം, മനസ്സ്, തുടങ്ങിയ സകല ഉപാധികളെയും "നേതി, നേതി" (ഞാനിതല്ല, ഞാനിതല്ല) എന്നി

ങ്ങനെ നിഷേധിച്ചുകൊണ്ട് മഹാവാക്യങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ ജീവാത്മാവും പരമാത്മാവും ഒന്നാണെന്നറിയണം.

ആവിദ്യകം ശരീരാദി ദൃശ്യം ബുദ്ബുദവത്ക്ഷരം
ഏതദ്വിലക്ഷണം വിദ്യാദഹം ബ്രഹ്മേതി നിർമലം 31

അജ്ഞാനജന്യമായ ശരീരാദി ദൃശ്യങ്ങൾ (കാണപ്പെടുന്നതെല്ലാം) നീർക്കുമിളകൾ പോലെ നശ്വരമാണ്. ഇവയിൽ നിന്നെല്ലാം വ്യത്യസ്തമായ താൻ (ആത്മാവ്) നിർമലമായ ബ്രഹ്മമാണെന്നറിയുക.

ദേഹാന്യത്വാന്ന മേ ജന്മജരാകാർശ്യലയാദയഃ
ശബ്ദാദിവിഷയൈഃ സംഗോ നിരിന്ദ്രിയതയാ ന ച 32

ഞാൻ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഭിന്നനായതിനാൽ എനിക്ക് ജനനം, ജരാ, തടിയില്ലായ്മ, മരണം എന്നിവ യില്ല. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്റേതല്ലാത്തതിനാൽ എനിയ്ക്ക് ശബ്ദാദി വിഷയങ്ങളുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല.

അമനസ്ത്വാന്ന മേ ദുഃഖ-
രാഗദ്വേഷഭയാദയഃ
അപ്രാണോ ഹ്യമനാഃ ശുഭ്ര
ഇത്യാദി ശ്രുതിശാസനാത് 33

ഞാൻ മനസ്സിൽ നിന്നും ഭിന്നനായതിനാൽ എനിയ്ക്ക് ദുഃഖം, രാഗം, ദ്വേഷം, ഭയം തുടങ്ങിയവയൊന്നുമില്ല. ഇതിന് ഉപോദ്ബലകമായി "**അപ്രാണോ ഹ്യമനഃ ശുഭ്രഃ**" (ആത്മാവ് പ്രാണനല്ല, മനസ്സുമല്ല, അത് ശുദ്ധമാണ്) എന്നിങ്ങനെയുള്ള ശ്രുതിവചനവുമുണ്ട്.

ഏതസ്മാജ്ജായതേ പ്രാണോ മനഃ സർവ്വേന്ദ്രിയാണി ച
ഖം വായുർജ്യോതിരാപഃ പൃഥിവീ വിശ്വസ്യ ധാരിണീ [1]

പ്രാണനും, മനസ്സും, എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും, ആകാശവും, വായുവും, അഗ്നിയും, ജലവും, സമസ്ത വിശ്വത്തെയും ധരിക്കുന്ന പൃഥിവിയും ഈ ആത്മാവിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്നവയാണ്.

നിർഗുണോ നിഷ്ക്രിയോ നിത്യോ
നിർവ്വികല്പോ നിരഞ്ജനഃ
നിർവ്വികാരോ നിരാകാരോ
നിത്യമുക്തോഽസ്മി നിർമലഃ 34

ഞാൻ നിർഗുണനും, നിഷ്ക്രിയനും, നിത്യനും, ചിന്തകളും കാമനകളുമില്ലാത്തവനും, കളങ്കമില്ലാത്ത

[1] ഈ ശ്ലോകം പ്രക്ഷിപ്തമാണെന്ന് സംശയിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് മുണ്ഡകോപനിഷത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒരു മന്ത്രമാണ് (മു. ഉപ. 2.1.3)

വനും, മാറ്റമില്ലാത്തവനും, ആകാരമില്ലാത്തവനും, സദാ മുക്തനും ശുദ്ധനുമാകുന്നു.

അഹമാകാശവത്സർവ്വം
ബഹിരന്തർഗതോ/ച്യുതഃ
സദാ സർവ്വസമഃ സിദ്ധോ
നിഃസംഗോ നിർമലോ/ചലഃ 35

ഞാൻ ആകാശത്തിനെപ്പോലെ സകലതിന്റെയും ഉള്ളിലും പുറത്തും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഞാൻ മാറ്റമില്ലാത്തവനും, സദാ എല്ലാറ്റിലും ഒരുപോലെ വർത്തിക്കുന്നവനും, ഒന്നിനോടും ബന്ധമില്ലാത്തവനും, നിർമലനും, അചലനുമാണ്.

നിത്യശുദ്ധവിമുക്തൈകമഖണ്ഡാനന്ദമദ്വയം
സത്യം ജ്ഞാനമനന്തം യത്പരം ബ്രഹ്മാഹമേവ തത് 36

നിത്യശുദ്ധവും, നിത്യമുക്തവും, ഏകവും, അഖണ്ഡവും, അദ്വയവും (രണ്ടില്ലാത്തതും), സത്യവും, ജ്ഞാനവും, അനന്തവുമായ പരബ്രഹ്മം തന്നെയാണ് ഞാൻ.

ഏവം നിരന്തരാഭ്യസ്താ ബ്രഹ്മൈവാസ്മീതി വാസനാ
ഹരത്യവിദ്യാവിക്ഷേപാൻ രോഗാനിവ രസായനം 37

"ഞാൻ ബ്രഹ്മം തന്നെയാണ്" എന്നിങ്ങനെ നിരന്തരം അഭ്യസിക്കുന്നതിലൂടെ ജന്യമാകുന്ന സംസ്കാരം, മരുന്ന് രോഗത്തെയെന്ന പോലെ, അജ്ഞാനത്തെയും, തജ്ജന്യമായ വിക്ഷേപങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കുന്നു.

വിവിക്തദേശ ആസീനോ വിരാഗോ വിജിതേന്ദ്രിയഃ
ഭാവയേദേകമാത്മാനം തമനന്തമനന്യധീഃ 38

ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ജയിച്ചവനും, വിരക്തനുമായ വ്യക്തി വിജനമായ സ്ഥലത്ത് ഇരുന്ന് അനന്തവും, ഏകവുമായ ആത്മാവിനെ ഏകാഗ്രമായി ധ്യാനിക്കേണ്ടതാണ്.

ആത്മന്യേവാഖിലം ദൃശ്യം പ്രവിലാപ്യ ധിയാ സുധീഃ
ഭാവയേദേകമാത്മാനം നിർമലാകാശവത്സദാ 39

ബുദ്ധിമാനായ ഒരാൾ ഈ കാണപ്പെടുന്ന പ്രപഞ്ചത്തെ മുഴുവൻ വിചാരത്തിലൂടെ ആത്മാവിൽ ലയിപ്പിച്ച് നിർമലമായ ആകാശത്തിനു സദൃശമായ ആത്മാവിനെത്തന്നെ ധ്യാനിക്കേണ്ടതാണ്.

രൂപവർണാദികം സർവ്വം വിഹായ പരമാർഥവിത്
പരിപൂർണ്ണചിദാനന്ദസ്വരൂപേണാവതിഷ്ഠതേ 40

പരമാർഥസത്യത്തെയറിഞ്ഞ ജ്ഞാനി രൂപം, നിറം, തുടങ്ങിയ സകലതിനോടുമുള്ള താദാത്മ്യത്തെ വെടിഞ്ഞ് പരിപൂർണ്ണമായ ചിദാനന്ദസ്വരൂപമായി നിലകൊള്ളുന്നു.

ജ്ഞാതൃജ്ഞാനജ്ഞേയഭേദഃ പരേ നാത്മനി വിദ്യതേ
ചിദാനന്ദൈകരൂപത്വാദ്ദീപ്യതേ സ്വയമേവ തത് 41

ആത്മാവ് ചിദാനന്ദസ്വരൂപമായതിനാൽ അതിന്റെ തലത്തിൽ അറിയുന്നവൻ , അറിവ്, അറിയപ്പെടുന്ന വസ്തു എന്നീ ഭേദങ്ങളില്ല. അത് ബോധസ്വരൂപ മാകയാൽ സ്വയമേവ പ്രകാശിക്കുന്നു.

ഏവമാത്മാരണൌ ധ്യാന-
മഥനേ സതതം കൃതേ
ഉദിതാവഗതിർജ്വാലാ
സർവ്വാജ്ഞാനേന്ധനം ദഹേത് 42

ഇപ്രകാരം ആത്മാവാകുന്ന അരണിയിൽ ആത്മധ്യാന ത്തിലൂടെ നിരന്തരമായി മഥനം ചെയ്യുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ജ്ഞാനമാകുന്ന അഗ്നി അജ്ഞാനമാകുന്ന ഇന്ധന ത്തെ മുഴുവൻ ദഹിപ്പിക്കുന്നു.

അരുണേനേവ ബോധേന പൂർവ്വം സന്തമസേ ഹൃതേ
തത ആവിർഭവേദാത്മാ സ്വയമേവാംശുമാനിവ 43

ഉഷസ്സിൽ അരുണോദയത്തോടെ അന്ധകാരമകന്ന ശേഷം സൂര്യൻ ആവിർഭവിക്കുന്നതുപോലെ ജ്ഞാനം മൂലം അജ്ഞാനമകലുന്നതോടെ ആത്മാവ് സ്വയമേവ പ്രകാശിക്കുന്നു.

ആത്മാ തു സതതം പ്രാപ്തോഽപ്യപ്രാപ്തവദവിദ്യയാ
തന്നാശേ പ്രാപ്തവദ്ഭാതി സ്വകണ്ഠാഭരണം യഥാ 44

ആത്മാവ് എപ്പോഴും ഉള്ളതാണ്. അജ്ഞാനം മൂലം അത് അപ്രാപ്തമാണെ തോന്നലുണ്ടാകുന്നുവെന്നു മാത്രം. കഴുത്തിലണിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ആഭരണം നഷ്ടമായെന്ന തോന്നലുണ്ടായി പിന്നീട് ആ ധാരണ മാറുമ്പോൾ ആഭരണം തിരിച്ചുകിട്ടിയെന്നു തോന്നുന്നതുപോലെ അജ്ഞാനമകലുമ്പോൾ ആത്മാവിനെ പ്രാപിച്ചു എന്ന പ്രതീതിയുണ്ടാകുന്നു.[2]

സ്ഥാണൌ പുരുഷവദ്ഭ്രാന്ത്യാ
കൃതാ ബ്രഹ്മണി ജീവതാ

---

2 വാസ്തവത്തിൽ ആത്മാവ് നിത്യപ്രാപ്തമായതിനാൽ ആരും ആത്മാവിനെ നഷ്ടപ്പെടുകയോ പ്രാപിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

ജീവസ്യ താത്ത്വികേ രൂപേ
തസ്മിന്ദൃഷ്ടേ നിവർതതേ 45

അരണ്ടവെളിച്ചത്തിൽ കുററിയെ മനുഷ്യനായി കാണുന്നതുപോലെയാണ് ബ്രഹ്മത്തിൽ ജീവത്വം ആരോപിക്കുന്നത്. ജീവന്റെ വാസ്തവികസ്വരൂപം അറിയുമ്പോൾ ഈ ഭ്രാന്തി നഷ്ടമാകുന്നു.

തത്വസ്വരൂപാനുഭവാദുത്പന്നം ജ്ഞാനമഞ്ജസാ
അഹം മമേതി ചാജ്ഞാനം ബാധതേ ദിഗ്ഭ്രമാദിവത് 46

ആത്മസ്വരൂപത്തിന്റെ അനുഭവത്തിലൂടെ ജനിക്കുന്ന ജ്ഞാനം വേഗം തന്നെ "ഞാൻ എന്നും എന്റേത്" എന്നുമുള്ള അജ്ഞാനത്തെ സൂര്യൻ ദിഗ്ഭ്രമത്തെയെന്ന പോലെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

സമ്യഗ്വിജ്ഞാനവാൻ യോഗീ
സ്വാത്മന്യേവാഖിലം ജഗത്
ഏകം ച സർവ്വമാത്മാന-
മീക്ഷതേ ജ്ഞാനചക്ഷുഷാ 47

പൂർണ്ണജ്ഞാനിയായ യോഗി ജ്ഞാനചക്ഷുസ്സ് കൊണ്ട് സമസ്തലോകത്തെയും തന്നുള്ളിലും, എല്ലാറ്റിനെയും ഒരേ ആത്മാവായും കാണുന്നു.

ആത്മൈവേദം ജഗത്സർവ്വമാത്മനോऽന്യന്ന വിദ്യതേ
മൃദോ യദ്വദ്ഘടാദീനി സ്വാത്മാനം സർവ്വമീക്ഷതേ 48

ഈ വിശ്വം മുഴുവൻ ആത്മാവ് തന്നെയാണ്, അതിൽ നിന്നും ഭിന്നമായി വേറൊന്നും തന്നെയില്ല. കുടം മുതലായവ മണ്ണു മാത്രമാണ് അതിൽ നിന്നും ഭിന്നമായ ഒന്നല്ല എന്നതുപോലെ ജ്ഞാനി സകല വസ്തുക്കളിലും ആത്മാവിനെത്തന്നെ കാണുന്നു.

ജീവന്മുക്തസ്തു തദ്വിദ്വാൻ
പൂർവ്വോപാധിഗുണാംസ്ത്യജേത്
സച്ചിദാനന്ദരൂപത്വാത്
ഭവേദ്ഭ്രമരകീടവത് 49

ജീവന്മുക്തനായ വിദ്വാൻ താൻ മുൻപ് താദാത്മ്യപ്പെട്ടിരുന്ന ശരീരാദി ഉപാധികളുടെ ഗുണങ്ങളുമായുള്ള താദാത്മ്യം വെടിഞ്ഞ്, ഭ്രമരത്തെ ധ്യാനിച്ച് ഭ്രമരമായിത്തീരുന്ന കീടത്തെപ്പോലെ സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തെ ധ്യാനിച്ച് ബ്രഹ്മം തന്നെയായിത്തീരുന്നു.

തീർത്വാ മോഹാർണവം ഹത്വാ
രാഗദ്വേഷാദിരാക്ഷസാൻ
യോഗീ ശാന്തിസമായുക്ത
ആത്മാരാമോ വിരാജതേ 50

മോഹമാകുന്ന കടൽ കടന്ന് രാഗദ്വേഷാദികളാകുന്ന രാക്ഷസന്മാരെ വധിച്ച് ശാന്തിയെ പ്രാപിക്കുന്ന യോഗി ആത്മാരാമനായി (തന്നിൽ തന്നെ ആനന്ദിക്കുന്നവനായി) വിരാജിക്കുന്നു.

ബാഹ്യാനിത്യസുഖാസക്തിം
ഹിത്വാത്മസുഖനിർവ്വൃതഃ
ഘടസ്ഥദീപവത്സ്വസ്ഥം
സ്വാന്തരേവ പ്രകാശതേ 51

നശ്വരമായ ബാഹ്യസുഖത്തിലുള്ള ആസക്തിയെ വെടിഞ്ഞ് ആത്മാനന്ദത്തിൽ നിർവൃതിയനുഭവിക്കുന്ന ജ്ഞാനി കുടത്തിനകത്തിരിക്കുന്ന ദീപത്തെപ്പോലെ തന്നുള്ളിൽ തന്നെ ബോധസ്വരൂപമായി പ്രകാശിക്കുന്നു.

ഉപാധിസ്ഥോഽപി തദ്ധർമൈരലിപ്തോ വ്യോമവന്മുനിഃ
സർവ്വവിന്മൂഢവത്തിഷ്ഠേദസക്തോ വായുവച്ചരേത് 52

ശരീരാദി ഉപാധികളിലിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും, ഒന്നിനാലും മലിനമാക്കപ്പെടാത്ത ആകാശത്തെപ്പോലെ, അവയുടെ സ്വഭാവങ്ങളാൽ ഒട്ടുംതന്നെ സ്പർശിക്കപ്പെടാത്തവനും, സർവ്വജ്ഞനുമായ മുനി മൂഢനെ

പ്പോലെ വർത്തിക്കുകയും കാറ്റിനെപ്പോലെ അസക്ത നായി സഞ്ചരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഉപാധിവിലയാദ്വിഷ്ണൗ നിർവ്വിശേഷം വിശേന്മുനിഃ
ജലേ ജലം വിയദ്വ്യോമ്നി തേജസ്തേജസി വാ യഥാ 53

(ജ്ഞാനിയുടെ പ്രാരബ്ധമൊടുങ്ങുമ്പോൾ) ഉപാധി കളായ ശരീരാദികൾ നിശ്ശേഷമായി വിലയിക്കുകയും ജലം ജലത്തിലും, ആകാശം ആകാശത്തിലും, അഗ്നി അഗ്നിയിലും ലയിക്കുന്നതുപോലെ സർവ്വവ്യാപിയായ പരമാത്മാവിൽ പൂർണ്ണമായും വിലയിക്കുന്നു.

യല്ലാഭാന്നാപരോ ലാഭോ
യത്സുഖാന്നാപരം സുഖം
യജ്ജ്ഞാനാന്നാപരം ജ്ഞാനം
തദ്ബ്രഹ്മേത്യവധാരയേത് 54

യാതൊരു ലാഭത്തിനേക്കാളുപരിയായി വേറൊരു ലാഭവുമില്ലയോ, യാതൊരു സുഖത്തിനുപരിയായി വേറൊരു സുഖവുമില്ലയോ, യാതൊരു ജ്ഞാനത്തി നുപരിയായി വേറൊരു ജ്ഞാനവുമില്ലയോ അതാണ് ബ്രഹ്മമെന്നറിയുക.

യദ്ദൃഷ്ട്വാ നാപരം ദൃശ്യം
യദ്ഭൂത്വാ ന പുനർഭവഃ
യജ്ജ്ഞാത്വാ നാപരം ജ്ഞേയം
തദ്ബ്രഹ്മേത്യവധാരയേത് 55

ഏതിനെ കണ്ടുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീട് അതിലുപരി യാതൊന്നും കാണേണ്ടതായില്ലയോ, ഏതായിത്തീർന്നാൽ പിന്നീട് പുനർജന്മമില്ലയോ, ഏതിനെയറിഞ്ഞാൽ പിന്നീട് ഒന്നും അറിയേണ്ടതായി അവശേഷിക്കുന്നില്ലയോ അതാണ് ബ്രഹ്മമെന്നറിയുക.

തിര്യഗൂർധ്വമധഃ പൂർണം
സച്ചിദാനന്ദമദ്വയം
അനന്തം നിത്യമേകം യത്
തദ്ബ്രഹ്മേത്യവധാരയേത് 56

അദ്വയവും, അനന്തവും, നിത്യവും, ഏകവും, സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപവുമായ യാതൊന്നാണോ മുകളിലും താഴെയും മറ്റെല്ലാ ദിക്കുകളിലും നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നത് അതാണ് ബ്രഹ്മമെന്നറിയുക.

അതദ്വ്യാവൃത്തിരൂപേണ
വേദാന്തൈർ ലക്ഷ്യതേഽദ്വയം

അഖണ്ഡാനന്ദമേകം യത്
തദ്ബ്രഹ്മേത്യവധാരയേത് 57

അദ്വയവും, അഖണ്ഡവും, ആനന്ദസ്വരൂപവും, ഏകവുമായ യാതൊന്നിനെയാണോ ഉപനിഷത്തുക്കൾ മറ്റെല്ലാവസ്തുക്കളെയും നിഷേധിച്ചുകൊണ്ട് സർവ്വാധാരമായി സൂചിപ്പിക്കുന്നത് അതാണ് ബ്രഹ്മമെന്നറിയുക.

അഖണ്ഡാനന്ദരൂപസ്യ തസ്യാനന്ദലവാശ്രിതാഃ
ബ്രഹ്മാദ്യാസ്താരതമ്യേന ഭവന്ത്യാനന്ദിനോഽഖിലാഃ 58

ബ്രഹ്മാവ് തുടങ്ങിയ എല്ലാവരും അതിന്റെ (ബ്രഹ്മത്തിന്റെ) അനന്തമായ ആനന്ദത്തിന്റെ ഒരംശത്തെ മാത്രമേ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളോടെ അനുഭവിക്കുന്നുള്ളൂ.

തദ്യുക്തമഖിലം വസ്തു വ്യവഹാരസ്തദന്വിതഃ
തസ്മാത്സർവ്വഗതം ബ്രഹ്മ ക്ഷീരേ സർപിരിവാഖിലേ 59

എല്ലാ വസ്തുക്കളും അതിനാൽ വ്യാപ്തമാണ്. എല്ലാ വ്യവഹാരങ്ങളും (പ്രവർത്തികളും) അതിനെ ആശ്രയിച്ചാണ് നടക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ബ്രഹ്മം പാലിൽ വെണ്ണയെന്ന പോലെ സർവ്വവ്യാപിയായിരിക്കുന്നു.

അനണ്വസ്ഥൂലമഹ്രസ്വമദീർഘമജമവ്യയം
അരൂപഗുണവർണാഖ്യം തദ്ബ്രഹ്മേത്യവധാരയേത് 60

അണുവോ സ്ഥൂലമോ അല്ലാത്തതും, ഹ്രസ്വമോ ദീർഘമോ അല്ലാത്തതും, ജനനരഹിതവും, മാറ്റമില്ലാത്തതും, രൂപം, ഗുണം, വർണ്ണം എന്നിവയില്ലാത്തതും യാതൊന്നാണോ അതാണ് ബ്രഹ്മമെന്നറിയുക.

യദ്ഭാസാ ഭാസ്യതേ/ർകാദി
ഭാസ്യൈര്യത്തു ന ഭാസ്യതേ
യേന സർവ്വമിദം ഭാതി
തദ്ബ്രഹ്മേത്യവധാരയേത് 61

യാതൊന്നിന്റെ പ്രകാശത്തിലാണോ സൂര്യൻ തുടങ്ങിയ തേജോഗോളങ്ങൾ പ്രകാശിക്കുന്നത്, യാതൊന്നാണോ അവയാലൊന്നും പ്രകാശിക്കപ്പെടാത്തത്, യാതൊന്നാണോ ഇക്കാണുന്നതിനെയെല്ലാം പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നത് അതാണ് ബ്രഹ്മമെന്നറിയുക.

സ്വയമന്തർബഹിർവ്യാപ്യ ഭാസയന്നഖിലം ജഗത്
ബ്രഹ്മ പ്രകാശതേ വഹ്നിപ്രതപ്തായസപിണ്ഡവത് 62

സകലതിന്റെയും ഉള്ളിലും പുറത്തും വ്യാപിച്ച് സമസ്ത ലോകത്തിനെയും പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊണ്ട്, തീയിൽ ചുട്ടുപഴുത്ത ഇരുമ്പുഗോളത്തിനുള്ളിലും പുറത്തും വ്യാപിച്ച് അഗ്നി പ്രകാശിക്കുന്നതു പോലെ, ബ്രഹ്മം സ്വയം പ്രകാശിക്കുന്നു.

ജഗദ്വിലക്ഷണം ബ്രഹ്മ ബ്രഹ്മണോഽന്യന്ന കിഞ്ചന
ബ്രഹ്മാന്യദ്ഭാതി ചേന്മിഥ്യാ യഥാ മരുമരീചികാ 63

ബ്രഹ്മം ജഗത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തലക്ഷണത്തോടു കൂടിയതാണ്. അതിൽ നിന്ന് ഭിന്നമായി യാതൊന്നുമില്ല. അതിൽ നിന്നു ഭിന്നമായി എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അത് മരുമരീചിക പോലെ മിഥ്യയാണ്.

ദൃശ്യതേ ശ്രൂയതേ യദ്യദ്ബ്രഹ്മണോഽന്യന്ന തദ്ഭവേത്
തത്ത്വജ്ഞാനാച്ച തദ്ബ്രഹ്മ സച്ചിദാനന്ദമദ്വയം 64

കാണപ്പെടുന്നതും കേൾക്കപ്പെടുന്നതുമായ ഒന്നും തന്നെ ബ്രഹ്മത്തിൽ നിന്ന് അന്യമല്ല, അതെല്ലാം ബ്രഹ്മം തന്നെയാണ്. പരമാർഥജ്ഞാനമുദിക്കുമ്പോൾ ഇക്കാണുന്നതെല്ലാം അദ്വയവും (രണ്ടില്ലാത്തതും) സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപവുമായ ബ്രഹ്മമാണെന്നറിയുന്നു.

സർവ്വഗം സച്ചിദാത്മാനം ജ്ഞാനചക്ഷുർനിരീക്ഷതേ
അജ്ഞാനചക്ഷുർനേക്ഷേത ഭാസ്വന്തം ഭാനുമന്ധവത് 65

സർവ്വവ്യാപിയും സച്ചിത്സ്വരൂപവുമായ ആത്മാവിനെ ജ്ഞാനദൃഷ്ടിയുള്ളവൻ (ജ്ഞാനി) കാണുന്നു. എന്നാൽ തേജോമയനായ സൂര്യനെ അന്ധൻ കാണാത്തതുപോലെ ജ്ഞാനചക്ഷുസ്സല്ലാത്ത ഒരുവൻ ആത്മാവിനെ കാണുന്നില്ല.

ശ്രവണാദിഭിരുദ്ദീപ്തജ്ഞാനാഗ്നിപരിതാപിതഃ
ജീവഃ സർവ്വമലാന്മുക്തഃ സ്വർണവദ്ദ്യോതതേ സ്വയം 66

സ്വർണ്ണം തീയിൽ ഉരുകി എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമായി തിളങ്ങുന്നതുപോലെ ശ്രവണ മനനാദികളാൽ ജന്യമായ ജ്ഞാനാഗ്നിയാൽ പരിതപ്തനായ ജീവനും എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തനായി വിളങ്ങുന്നു.

ഹൃദാകാശോദിതോ ഹ്യാത്മാ
ബോധഭാനുസ്തമോ/പഹൃത്
സർവ്വവ്യാപീ സർവ്വധാരീ
ഭാതി ഭാസയതേ/ഖിലം 67

സർവ്വവ്യാപിയും സർവ്വാധാരവുമായ ആത്മാവ് ഹൃദയാകാശത്തിൽ ജ്ഞാനസൂര്യനായി ഉദിച്ച് അജ്ഞാനാന്ധകാരത്തെ അകറ്റി സകലതിനെയും പ്രകാശിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് സ്വയം പ്രകാശിക്കുന്നു.

ദിഗ്ദേശകാലാദ്യനപേക്ഷ്യ സർവ്വഗം
ശീതാദിഹൃന്നിത്യസുഖം നിരഞ്ജനം
യഃ സ്വാത്മതീർഥം ഭജതേ വിനിഷ്ക്രിയഃ
സ സർവ്വവിത്സർവ്വഗതോഽമൃതോ ഭവേത് 68

യാതൊരുവനാണോ എല്ലാ കർമ്മങ്ങളെയും വെടിഞ്ഞ് ദിക്ക്, ദേശം, കാലം എന്നിവയാൽ പരിമിതപ്പെടാത്തതും, സർവ്യവ്യാപിയും, ശീതോഷ്ണാദി ദ്വന്ദ്വങ്ങൾക്കതീതവും, സുഖസ്വരൂപവും, നിർമലവുമായ സ്വന്തം ആത്മാവാകുന്ന തീർത്ഥത്തെ ആശ്രയിക്കുന്നത് അയാൾ സർവ്വജ്ഞനും, സർവ്വവ്യാപിയും, മരണരഹിതനുമായി ഭവിക്കുന്നു.

ഇതി ശങ്കരാചാര്യവിരചിത ആത്മബോധഃ സമാപ്തഃ